

Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye

Julinar¹, Eko Siswanto¹, Rizki syawali^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama

*Email : rizkysyawal97@gmail.com

Abstract: *There has been acceleration in the process of growing a woman. We can see a shift in the early puberty toward a younger age that is explained by increasing general health and nutrition. A better state of nutrition will accelerate the growth of human sexual organs. The purpose to know the relationship of nutritional status with age of menarche at schoolgirl of class VII SMP Negari 1 Tanah Jambo Aye. By using analytical test method with cross sectional approach. Subjects of the study were 64 people taken on the basis of just ramdom sampling technique. Sampling based on established criteria. The results of this study obtained p-value 0.003 means, there is a significant relationship between nutritional status variables with menarche in grade VII students SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye. Conclusion, the average age of menarche in seventh grade students of State Junior High School 1 Tanah Jambo aye 12 years, and nutritional status is good nutrition. There is a significant relationship with nutritional status with menarche. Respondents who have more nutritional status will experience an earlier menarche age, whereas respondents who experience nutritional status are less normal menarche age.*

Keywords : *Nutritional status, Menarche*

Abstrak: Telah terjadi percepatan dalam proses tumbuh kembang seorang wanita. Hal ini dapat kita lihat adanya pergeseran permulaan pubertas ke arah umur yang lebih muda yang diterangkan dengan meningkatnya kesehatan umum dan gizi. keadaan gizi yang semakin baik akan mempercepat pertumbuhan-pertumbuhan organ seksual manusia. Tujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye. Dengan menggunakan metode uji analisis dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian berjumlah 64 orang yang diambil berdasarkan teknik simply random sampling. pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil penelitian ini didapatkan p-value 0,003 artinya, ada hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan menarche pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye. Kesimpulan, rata-rata usia menarche pada siswi kelas 7 SMP Negeri 1 Tanah Jambo aye 12 tahun, dan status gizi adalah gizi baik. Terdapat hubungan yang bermakna status gizi dengan menarche. Responden yang memiliki status gizi lebih akan mengalami usia menarche yang lebih dini, sedangkan responden yang mengalami status gizi kurang usia menarche normal.

Kata kunci : *Status Gizi, Menarche*

Menarche adalah menstruasi pertama kali terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil.¹Masa pubertas berawal dari menstruasi yang pertama. Meski pada usia berapa persisnya masa pubertas ini dimulai sulit ditetapkan, dikarenakan cepat

lambatnya menstruasi tergantung pada kondisi tubuh masing-masing individu dan faktor yang mendukungnya. Masa pubertas sangat bervariasi, sebagian anak perempuan mendapatkan menstruasi pertama pada usia 10 tahun bahkan 9 tahun. Sebaliknya ada yang mendapatkan menstruasi

pada usia 17 tahun.²

Riset kesehatan dasar 2010, sebanyak 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia mengalami *menarche* pada usia dibawah 12 tahun. Faktor resiko yang bisa meyebabkan terjadinya pergeseran pubertas ke arah yang lebih muda adalah, rendahnya asupan serat dan tingginya asupan lemak dan kalsium, dimana faktor yang dominan adalah asupan serat yang rendah. Riwayat ibu mengalami masa pubertas dini dan asupan tinggi protein hewan hanya mempegaruhi sedikit terjadinya permulaan pubertas, akan tetapi rendahnya kosumsi protein nabati juga bisa meyebabkan permulaan terjadinya pubertas dini.³

Status gizi dikatakan baik apabila nutrisi yang diperlukan, seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin maupun air yang digunakan oleh tubuh sesuai kebutuhan. Gizi kurang atau terbatas akan mempegaruhi pertumbuhan fungsi organ tubuh juga akan meyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, hal ini akan berdampak pada gangguan mentrsuasi.⁴

Menstruasi merupakan periode penting pada pertumbuhan dan kematangan wanita. Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan gizi akibat pertumbuhan jaringan baru dan perkembangan tertentu. Gizi merupakan faktor yang paling mempengaruhi terjadinya pergeseran usia pubertas yang ditandai dengan menstruasi. Kekurangan gizi akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ, dan menyababkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini berdampak pada gangguan menstruasi. Tetapi akan membaik bila asupan gizinya baik.⁵

Berdasarkan hal tersebut penulis melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi

dengan usia awal menstruasi atau pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan analisi dengan menggunakan desain *cross sectiona*. Populasi penelitian ini adlah siswi kelas VII SMP Negeri 1 tanah Jambo Aye yang berjumlah 175 orang sampel diambil dengan *simply random sampling* dengan tinkat kesalahan 5%. Waktu penelitian mulai 1 Mei sampai 31 Mei 2017.

Analisa data dalam penelitian ini adalah analisa univariat melihat frekuensi antar variabel, dan analisis bivariat melihat apakah ada hubungan satus gizi dengan usia *menarche*. Pengolahan analisa data dilakukan menggunakan komputer dengan aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan usia *menarche* terbanyak normal (12-14 tahun) berjumlah 40 responden, sedangkan usia *menarche* cepat (< 12 tahun) 24 responden.

Tabel 1 Usia *menarche*

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
Cepat (<12 Tahun)	24	37,5
Normal (12-14 Tahun)	40	62,5
Total	64	100 %

Berdasarkan tabel 2 yang mengalami gizi baik 25 responden, gizi lebih 21 responden dan

gizi lebih 21 responden.

Tabel 2 Status Gizi

Statu Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	18	28,1
Gizi Baik	25	39,1
Gizi Lebih	21	32,8
Total	64	100%

Berdasarkan tabel 3 disimpulkan persentase usia *menarche* cepat dengan gizi kurang 4 responden, gizi baik 6 responden, gizi lebih 14 responden, persentase usia *menarche* normal dengan gizi kurang 14 responden, gizi baik 19 responden, dan gizi lebih 7 responden, didapatkan *p-value* 0,003 < dari 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye.

Responden yang mengalami usia *menarche* cepat rata-rata memiliki status gizi lebih, sedangkan responden yang usia *menarche* normal kebanyakan status gizinya baik atau kurang.

Penelitian ini sesuai dengan *literature* maupun teori yang berkembang saat ini yang menyatakan bahwa nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada anak perempuan yang mendapat menstruasi pertama lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum menstruasi pada usia yang sama. Sebaliknya pada anak perempuan yang menstruasinya terlambat beratnya lebih ringan daripada yang sudah menstruasi pada usia yang sama, walaupun tinggi badan mereka sama. Umumnya mereka yang matang lebih dini akan memiliki berat badan yang lebih besar sedangkan

mereka yang matang terlambat memiliki berat badan lebih kecil pada usia yang sama.⁶

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parastoo Golshiri, di Iran terdapat pergeseraan usia *menarche* dari usia 13,7 tahun pada 2005 menjadi 12,5 pada tahun 2015-2016, dikarenakan semakin membaiknya status gizi.⁷ Penelitian ini juga memiliki hasil yang sama dengan peneliti Agres Vivi Susanti

Hasil penelitian diatas berbeda dengan penelitian Ahmad Fuzan, yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna status gizi dengan usia *menarche*.⁸ Hasil tersebut mungkin disebabkan selain status gizi ada faktor lain yang menyebabkan pergeseraan usia *menarche*. Menurut Saraswati, dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa aktivitas fisik juga memengaruhi usia *menarche*. Faktor lingkungan juga berpengaruh, dimana semakin banyak media yang mempertontonkan materi pornografi akan lebih mempercepat kematangan seksual seorang gadis dan ibu yang mendapatkan *menarche* lebih awal, maka anak mereka memulai periode menstruasi lebih awal pula.⁹ Naryanti, mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa faktor keturunan, usia *menarche* saudara perempuan kandung, dan kondisi kesehatan umum juga berpengaruh terhadap usia *menarche*.¹⁰

Tabel 3 Hubungan status gizi dengan usia *menarche*

Menarche	Gizi			Total	P value
	Gizi Kurang	Gizi baik	Gizi Lebih		
Cepat	4	6	14	24	0,003
Normal	14	19	7	40	
Total	18	25	21	64	

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan usia *menarche* normal merupakan paling banyak terdapat pada siswi SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye, sedangkan status gizi bak yang paling dominan diantara responden, dan terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mitayani. *Buku ilmu gizi*. Jakarta : TIM, 2010
2. Sarwono, sarlito w. *Psikologi remaja dewasa*. Jakarta : PT. Rajagrafindo persada, 2001. Hal. 8-11.
3. Susanti AV. *Faktor resiko terjadinya menarche dini pada remaja di SMPN 30 semarang*. Universita diponegoro.
4. Manuaba, CIS. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta : EGC, 2009 pp. 55-8
5. Path, Francin E. *Gizicdalam kesehatan reproduksi*. Jakarta : EGC, 2005. Pp. 69-72
6. Soetjiningsih. *Tumbuh kembang remaja dan permasalahanya*. Jakarta : CV. Sagung Seto, 2004. Pp. 23-38
7. Golshiri, P. *Age at natural menaupasue and ralted faktor in isfahan, iran*. JMM. Iran, 2016
8. Fauzan, A. *Hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas 6 SD IKAL HELVITA Medan*. UISU, 2012
9. Saraswati. *Faktor resiko terjadinya menarche*. UNAND. 2010
10. Naryati. *Hal yang mempegaruhi usia menarche*. UI. 2012